

**Durée de la leçon :** 90 minutes

**Description de l'activité :** apprentissage technique de l'unihockey

### Objectifs :

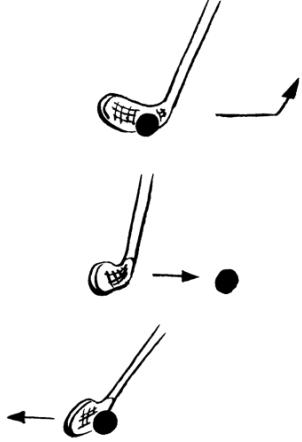
- Maîtriser le maniement de la canne d'unihockey et la conduite de la balle
- Technique des passes à l'unihockey

### Considérations et conditions préalables :

- Situation : halle de gymnastique, certains exercices peuvent être transférés dans une leçon de hockey sur glace
- Personnelles : dès la 6H. Pour la patinoire, maîtriser le patinage
- Matériel : cannes, balles d'unihockey, sautoirs, cerceaux et but d'unihockey

Déroulement de la leçon	Matériel
Mise en train : Maîtriser le maniement de la canne et la conduite de la balle	
<b>CONDUIRE LA BALLE / STICKHANDLING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exécuter rapidement, avec les deux côtés de la canne (guider, ne pas frapper !)</li><li>• Quitter la canne du regard. Additionner les chiffres que l'enseignant indique</li><li>• Suivre un rythme</li><li>• Avancer lentement, puis de plus en plus vite, avec la balle</li><li>• Laisser la balle s'éloigner, la rattraper et dribbler</li><li>• Au signal, petits, grands dribbles</li></ul>	10' Une canne et une balle par élève
Plan d'organisation : En essaim	

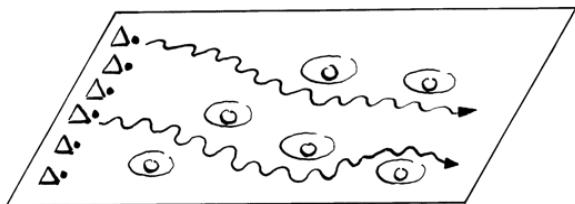


<p><b>JONGLER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir la balle sur la palette</li> <li>• Un rebond au sol, un rebond sur la palette</li> <li>• Rebonds sur la palette uniquement</li> </ul> <p>Plan d'organisation :</p> <p>En essaim</p>	<p>10'</p> <p>Une canne et un puck par élève</p>
<p>Partie principale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier les différentes manières de passer</li> <li>• Maîtriser la conduite de la balle et la passe</li> <li>• Améliorer le contact avec la balle</li> <li>• Améliorer la vision périphérique</li> </ul> <p><b>PASSE A DEUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Librement</li> <li>• Corrections : poser la palette du côté où l'on veut recevoir la balle, celui qui fait la passe pousse la balle et ne la frappe pas</li> <li>• Passes dans les pieds, un contrôle avec un pied</li> <li>• Passes en l'air</li> </ul> 	<p>15'</p> <p><b>1 Passe balayée</b> : guider la balle avec la palette et lâcher la balle après une phase d'accélération</p> <p><b>2 Passe frappée</b> : prendre de l'élan avec la canne et frapper la balle. Si possible, garder toujours le contact entre la canne et le sol</p> <p><b>3 Arrêt de la balle</b> : incliner la palette légèrement vers le sol et arrêter la balle avec un léger mouvement de recul de la canne (« aspirer »)</p>

### TRAVERSER LA FORET

Les membres de l'équipe A se placent dans les cerceaux dispersés dans toute la salle. Les membres de l'équipe B essaient de traverser la salle sans se faire prendre la balle par un des membres de l'équipe A. Combien de traversées réussissent-ils en 2 minutes ? Ensuite, il y a changement de rôles.

Combien d'essais utilise l'équipe B pour faire une traversée sans que la balle soit touchée ?



10'

Les membres de l'équipe A doivent au moins laisser un pied dans le cerceau et pas déplacer le cerceau

Les membres de l'équipe B doivent garder le contrôle de la balle

20'

### JEU

Match d'unihockey

Retour au calme :

Parler des problèmes rencontrés pendant le match, ranger le matériel

10'



Notes :

